

www.trome.com
facebook.com/t
@tromepe
SE VIENE LLUVIA DE PLATITA
trome
ESTE LUNES 4 DE AGOSTO
Reclama tu primera cartilla
MIÉRCOLES 30 DE JULIO DEL 2025
CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
HOY S/200
Página 4
'RAMBOS' SE LUCIERON EN AVENIDA BRASIL
SERBIO ZORAN JAKSIC FUE HALLADO SIN VIDA EN SU CELDA DE LA BASE NAVAL DEL CALLAO
BASE NAVAL DEL CALLAO
EDICIÓN ESPECIAL
NARCO MUERE EN CÁRCEL DE MONTESINOS
MAFIA PAGÓ MEDIO MILLÓN DE DÓLARES PARA QUE HAGAN TÚNEL Y ESCAPE DE CASTRO CASTRO
PIFIAS A DINA EN DESFILE
GUERRERO, ZAMBRANO, PEÑA Y CARI LESIONADOS
ALIANZA ES MISMO HOSPITAL
PAN DE CHANCHO, JUANE, CEBICHE DE POTA Y SIETE COLORES
COMIERON RICO EN 'MISTURITA'
» PÁGINA 11
» PÁGINA 7

ENCUESTA

SÍ 7%
NO 93%

AYER
¿Escuchó el mensaje de Dina Boluarte?

HOY
¿Cree que Dina Boluarte salvó al Perú de ser como Cuba o Venezuela?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"Cuando la Corte Interamericana de Derechos Humanos opina está haciendo activismo, entonces que se dediquen a una actividad política".
EDUARDO ARANA (PRIMER MINISTRO)



"[Manifestamos] nuestro enérgico rechazo como Gobierno boliviano a las declaraciones de la presidenta del Perú, Dina Boluarte, al considerarnos un Estado fallido".
ELMER CATARINA (VICECANCILLER DE BOLIVIA)

DÓLAR		EURO	
3.53	3.56	4.19	4.27
COMPRA	VENTA	COMPRA	VENTA

CLIMA

MÁXIMA	MÍNIMA
19°	16°

trome
Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima 21.
Teléfono: 311-6500.
Fax: 311-6353.
Página web: www.trome.com
E-mail: trome@trome.com
Publicidad: 708-9999.

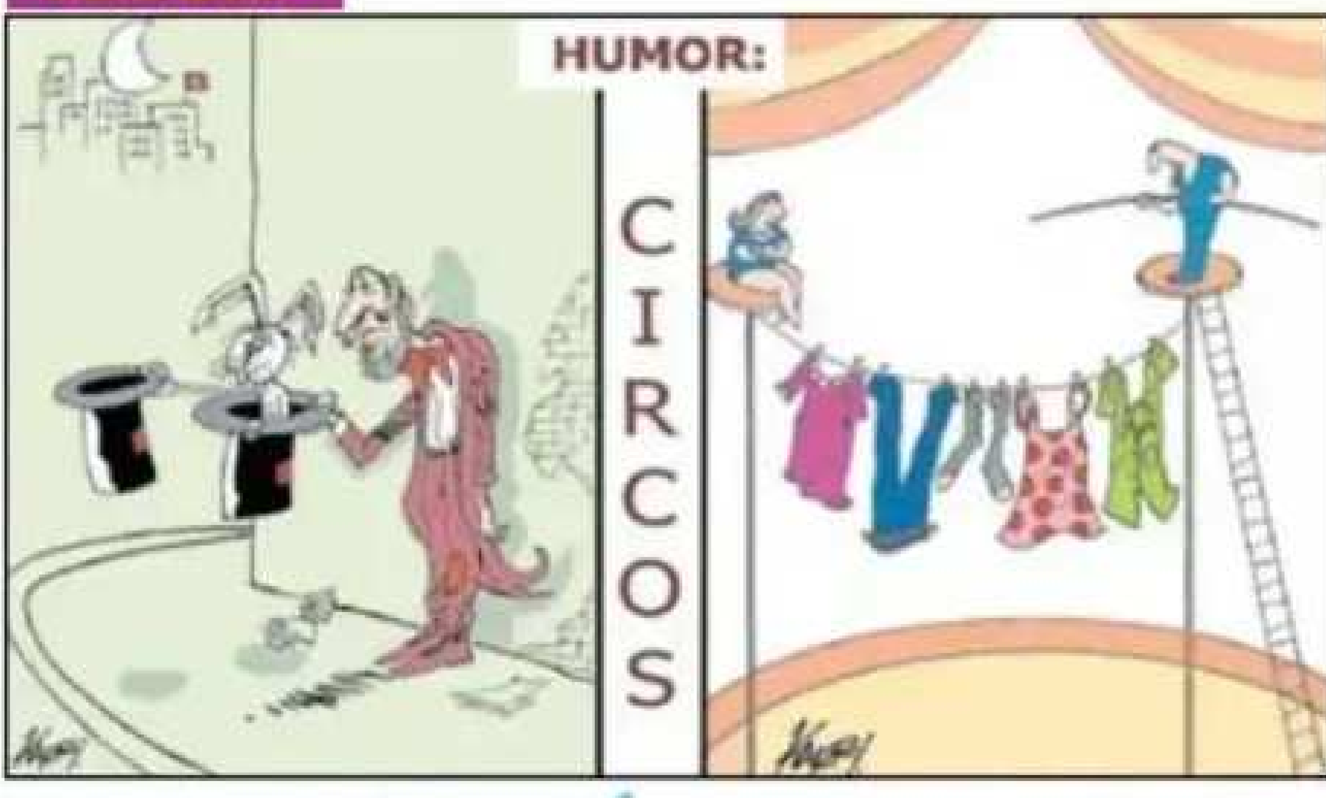
Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima 21.
Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial. Hecho el
Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

LA SEÑO MARÍA

UNA POLICÍA HONRADA Y PROFESIONAL

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por pollito al sillao con arrocito y wantán frito. Para tomar pidió una jarrita de limonada. **"María, el hampa organizada le está ganando la batalla al Estado, pues su accionar se ha extendido a prácticamente todo el país mediante la extorsión, el narcotráfico, el sicariato y la trata de blancas.** Lo peor es que muchas de estas mafias tienen la protección de malos policías, que no solo les soplan datos o los operativos, sino que hasta trabajan directamente para ellas. Por eso urge la reestructuración de la Policía Nacional, desde las mismas escuelas que los forman, pasando por los altos mandos. Necesitamos que la PNP esté más cerca de la población, que esta se sienta segura al lado de un agente y que siempre la va a proteger. No es posible que ahora la gente honrada tema a los policías, eso no se puede dar en ninguna parte del mundo. **Es que en los últimos tiempos han aparecido los policías coimeros, ajustadores y de otra laya.** Por eso, como dije, urge reformular las escuelas donde se les prepara.
Que una institución extranjera se encargue de las evaluaciones y se elimine así el tarjetazo o el pedido de dinero para el ingreso. Asimismo, el Estado debe dotar a la institución de equipos modernos para combatir a la delincuencia allí donde aparece, patrulleros, drones, aparatos de escucha, computadoras con inteligencia artificial y mucho más. **Estamos en guerra con las organizaciones criminales, que como se dice en el argot 'han olido debilidad en el Gobierno' y hacen lo que quieren.** Es más, que no le sorprenda que en el próximo Congreso tengan representantes las mafias de la minería ilegal o narcotraficantes. Y para combatir los delitos es preciso tener agentes honrados, comprometidos, limpios y muy profesionales. Cómo es eso de que los mismos policías roban gasolina, rancho de los subordinados o filtran datos a las mafias. Esos no sirven, deben ser expectorados y enviados a las cárceles comunes como traidores. **Para eso el Estado no ha gastado dinero a fin de prepararlos".** Me voy, cuídense.

KARRY



LOS 'TUITS' DEL DÍA



@HelmerDvila1
HELMER DÁVILA

Ahora resulta que en Bolivia están ofendidos por las declaraciones de Dina Boluarte. La pregunta es: ¿Qué mentira ha dicho la presidenta peruana?



@DarlingSalazarR
DARLING SALAZAR

Yo esperando ver lo único que vale la pena de este Desfile Militar. Así es. LOS PERRITOS.

HABLAN LOS TROMES

Cierre del Cercado

Soy un comerciante del Centro de Lima. Trabajo allí hace 40 años, pero nunca tuve que soportar tanta injusticia como ahora. Desde el gobierno de Pedro Castillo la zona es cerrada a cada rato, pero no solo por manifestaciones, sino porque los presidentes de turno no quieren que nadie se acerque a Palacio de Gobierno o al Congreso. Los comerciantes estamos cansados. Los clientes no llegan y trabajamos a pérdida.
Rómulo Andía Cano
Vecino del Cercado de Lima

Es un problema que viene desde hace algunos años. Perjudica igual a vecinos, comerciantes y turistas que no pueden conocer los sitios históricos de la ciudad. ¿A qué le tienen miedo los presidentes o congresistas? Dejen de perjudicar a los contribuyentes.

Cárceles en el Perú

Con el discurso de Dina Boluarte, donde anunció la construcción de dos penales en el país, se descarta quizá enviar a los presos más avezados a El Salvador. El ministro de Justicia debería explicar si sigue en pie ese proyecto. La idea es librarnos de los mafiosos que siguen delinquiendo desde sus celdas, ayudados por la corrupción. Si se van a los penales de Bukele, no podrían hacer nada malo al Perú.
Julio Roberto Asián
Vecino de Pueblo Libre

El Reino Unido está proyectando enviar a sus reos más peligrosos a El Salvador. ¿Por qué nosotros no hacemos lo mismo? ¿No piensan que la corrupción hará caer todas las medidas de seguridad? Piensen mucho en eso, señores del Gobierno.

EMERGENCIAS

Bomberos	116
Emergencias	105
Defensa Civil	115
EsSalud	4118000
Águilas Negras	3623277
Escuadrón Verde	4276904
Luz del Sur	6175000
Sedapal	3178000
Indecopi	2247777
Pluz Energía	5171717



EMBARQUE SEGURO
VIAJE mejor







10% DTO Por compras de pasajes

Promoción válida hasta el 31 de julio del 2025 y/o agotar stock. Stock mínimo 10 pasajes. Se debe mostrar esta publicidad para participar. Válido solo para compras de pasajes en boletería del Gran Terminal Terrestre Plaza Norte. Aplica términos y condiciones.





DESDE S/ 100 Pasajes a Tumbes

Promoción válida hasta el 31 de julio del 2025 y/o agotar stock. Stock mínimo 10 pasajes. Se debe mostrar esta publicidad para participar. Válido solo para compras de pasajes en boletería del Gran Terminal Terrestre Plaza Norte. Aplica términos y condiciones.

¡Y AHORA!





LLEGADA DIRECTA
DESDE EL NUEVO AEROPUERTO
CON LA RUTA TERMNAL NORTE

Síguenos en:



www.granterminalterrestre.pe



GRAN TERMINAL TERRESTRE
Plaza Norte



FUE ENCONTRADO SIN VIDA POR PERSONAL DE LA MARINA EN SU CELDA

HALLAN MUERTO A NARCO SERBIO EN BASE NAVAL DEL CALLAO



ZORAN JAKSIC

El narcotraficante serbio Zoran Jaksic fue hallado muerto la mañana del lunes 28 de julio en su celda del Centro de Reclusión de Máxima Seguridad (Cerec) de la Base Naval del Callao.

El hecho fue detectado por personal naval de seguridad durante su ronda matutina. Como el interno no reaccionaba, le practicaron maniobras de reanimación cardiopulmonar sin resultado positivo.

Personal de la Fiscalía Penal de Turno, un equipo de Criminalística y de Medicina Legal llegaron al Cerec, donde también purgan condena el exasesor presidencial Vladimiro Montesinos y el cabecilla del MRTA, Víctor Polay Campos.

El fiscal dispuso el levantamiento del cadáver, que a simple vista no presentaba signos de violencia. El Instituto Nacional Penitenciario (INPE) confirmó el deceso del narcotraficante.

800 KILOS DE COCAÍNA

En el 2016, el serbio fue detenido. Había ingresado al Perú con una de sus tantas identidades falsas. En el 2021, fue sentenciado a 25 años de prisión por tráfico ilícito de drogas. Se le vincula con un cargamento de 800 kilos de cocaína incautada en el 2016.

A Zoran Jaksic se le imputa también haber financiado la construcción de un túnel que conectaba el penal Miguel Castro Castro con una vivienda cercana, en la cuadra ocho de la avenida Santa Rosa, en San Juan de Lurigancho.

En diciembre del 2020, la Policía descubrió el túnel de unos 200 metros de largo y ocho metros de profundidad. Por allí, el extranjero y otros reclusos por tráfico ilícito de drogas pretendían escapar. La construcción habría costado más de medio millón de dólares.

Zoran Jaksic fue uno de los cabecillas del Grupo América, una de las mafias más violentas de Europa del Este.

También habría operado en Argentina y Ecuador.

Un primer informe de necropsia, señaló a un infarto de miocardio como la causa de la muerte del preso. (E. Cirilo)

- EN 2020 LA POLICÍA DESCUBRIÓ TÚNEL DE 200 METROS FINANCIADO POR ÉL PARA ESCAPAR DEL PENAL CASTRO CASTRO
- ES LA MISMA CÁRCEL DONDE ESTÁ VLADIMIRO MONTESINOS

BASE NAVAL DEL CALLAO



COMUNICADO
"BINGO BICOLOR"

Querido lector, se le informa lo siguiente:

Para reclamar los premios en efectivo y giftcard de las cartillas correspondientes a la semana 5 de la promoción **"Bingo Bicolor"**, se tiene como plazo máximo hasta el **jueves 7 de agosto del 2025**.

Agradecemos su comprensión.

Promociones Trome.



AUMENTA TU POTENCIA SEXUAL

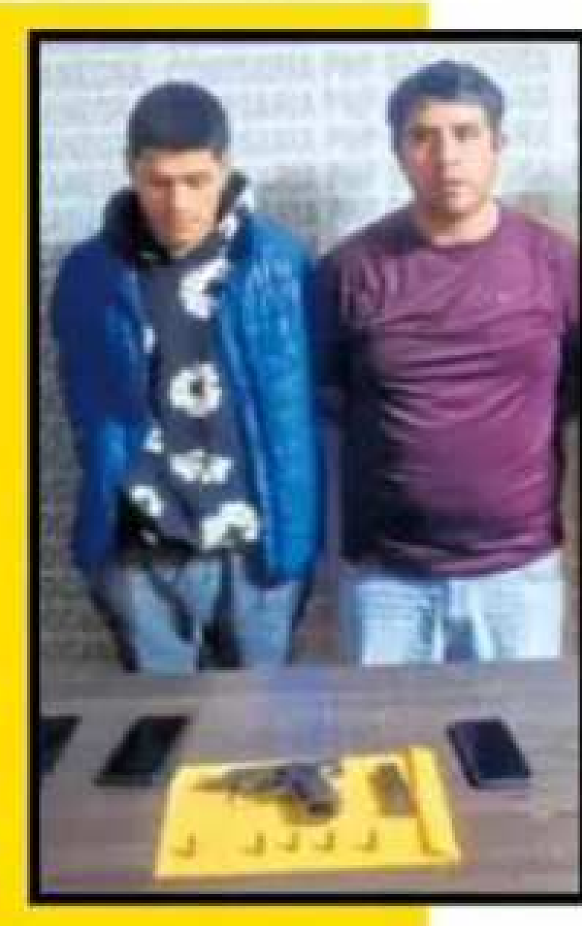
- AUMENTO Y GROSOR DEL TAMAÑO DE PENE.
- ERECCIONES MÁS GRANDES Y FIRMES.
- POTENCIA DE PERMANENCIA MAS LARGA.
- IMPULSO SEXUAL Y LIBIDO RENOVADOS.

- Formula Americana 100% natural, ahora en el Perú.
- Tenga una erección firme, mayor deseo, máxima duración, mayor volumen y grosor.
- Para hombres de 20 a 90 años.

958 373 104

CALLAO

Atrapan a peligrosos 'Charlys'



Dos integrantes de 'Los Charlys de Bocanegra' fueron detenidos tras atacar a balazos a Aldair Alexander Rodríguez Guillermo (30), en el cruce de la avenida Ómicron y la calle Gamma, Callao. Rolando Efrain Junior Navarro Díaz (22), 'Chow Chow', y Rolando José Concha Alva (28), 'Calulo', cayeron en el asentamiento Bocanegra con una pistola. (E.C.)

PERUANO CHAMBA

'CABALLERO DE ADOBE' LA ROMPE EN TikTok

Es padre de tres niños, **desea trabajar en televisión** y tiene medio millón de seguidores



Roberto Suclly es un ***costurero de barrio*** que creó popular personaje de redes sociales

POR: MARCO GONZALES
FOTOS: ALLENGINO QUINTANA

Existe un personaje único y singular en TikTok. Se trata de Roberto Suclly Huamán, un costurero de barrio y a la vez artista por naturaleza. Este padre de familia encontró en su afición por la serie animada 'Saint Seiya' la inspiración perfecta para dar vida al 'Caballero de Adobe', un personaje que se ganó el corazón de medio millón de seguidores que siguen atentos a sus videos.

Para el lente de Trome, Roberto volvió a vestirse como el popular personaje. No solo eso, como su nombre lo dice: agarra pico y pala para ponerse a arreglar su casa. Con ayuda de sus cuñados carga ladrillos, empuja carretillas y abre zanjas para su familia. "Todo Caballero de Adobe debe ponerse a chambear duro y parejo", bromea.

Roberto tiene 41 años, vive en San Juan de Miraflores, y trabaja ensamblando prendas en fábricas textiles. Pero en sus ratos libres se dedica a crear contenido en TikTok, lo que le ha permitido explorar su otro talento: la actuación. Fue extra en series como 'Al fondo hay sitio' y participó imitando a El General en el programa 'Yo soy'.

"Empecé a crear el personaje del Caballero de Adobe cuando llegaba a mi casa, que está arriba en el cerro. Y como subía muchas escaleras, recordé la saga de las Doce Casas, y entre tantos comentarios me bautizaron como caballero cartón y adobe, así que decidí llamarme Caballero de Adobe. Ahora me dedico a hacer parodias de los Caballeros del Zodiaco y de Dragon Ball Z", cuenta.

Está casado hace 18 años con Laura y tiene tres hijos: Camila, Fernanda y Liam. "Mi sueño es darle lo mejor a mi familia", comenta. Su trabajo en redes sociales le ha permitido colaborar con otros creadores de contenido. Su sueño es llegar a la televisión.

SEPA QUE:
→ **Puedes seguirlo en su cuenta de TikTok, como: @Roberto Suclly.**



ENTRE ELLOS DOS MUJERES

Cae mafia que pedía cupos a choferes

Integrantes de una mafia que extorsionaba a conductores de empresas de transporte público y dueños de negocios fueron arrestados, en San Juan de Miraflores.
Detectives Antisecuestros detuvieron a Nicolás Gonzales Ramos (23), 'Nico'; Zullyka Ramos García (42), 'Zuly'; Dámaris Castillo Granados (38), 'Tía'; y Cielo García Carhuatanta (19), 'Estrella'.
Se les incautó explosivos, municiones para arma de fuego, tarjetas bancarias y más de 2500 soles.
A sus víctimas les exigían el pago de tres mil y cinco mil soles, caso contrario amenazaban con matarlos o atentar contra sus unidades y los pasajeros. (E. Cirilo)

EN FIESTAS PATRIAS

Evangélicos rezan por la paz y unidad

La presidenta Dina Boluarte Zegarra participó en la 20 Ceremonia de Acción de Gracias por el Perú, organizada por las iglesias evangélicas en el marco de las Fiestas Patrias para orar por la paz, la unidad y el desarrollo del país.
Además de la mandataria, participaron ministros, congresistas, altos mandos militares y líderes cristianos.



El acto es organizado por la Unión de Iglesias Cristianas Evangélicas del Perú (Unicep) y el Concilio Nacional Evangélico del Perú (Conep).
Durante su intervención, el pastor Cristian Scheelje, presidente de Unicep, instó a las autoridades y asistentes a renovar su compromiso con Dios como camino hacia la reconciliación y el desarrollo del país.

EN PENAL DE CHORRILLOS

Betssy Chávez levanta huelga de hambre

Luego de dos semanas de huelga de hambre, la expremier Betssy Chávez suspendió su medida de fuerza en el Penal Anexo de Mujeres de Chorrillos. Fue luego de llegar a un acuerdo con un alto funcionario del Instituto Nacional Penitenciario (INPE).
Ella había iniciado la huelga el 15 de julio, que hasta la mandó al hospital, denunciando maltratos de la directora de la cárcel, Nelly Quino, así como hostigamiento por parte de las agentes del INPE.



SANTA ROSA

Familia se ahoga en playa

Una mujer y tres niñas, todas de una misma familia, se ahogaron ayer en Playa Chica, distrito de Santa Rosa, tras acudir a divertirse por el feriado.
Todo ocurrió a la una de la tarde, cuando las víctimas fueron vistas siendo arrastradas por las olas. Con la ayuda de otros bañistas y de la Policía, se las sacó a la orilla. La mujer y una niña están en estado crítico.
Imágenes difundidas por redes sociales muestran a los rescatistas aplicando diversas técnicas de primeros auxilios a las víctimas.





Todos los días inscribe tu Número de la Suerte llamando al 710-0260 o en www.trome.com

GANADOR DE S/200 DEL DÍA 29/07/25
NOMBRE: EDUARDO GUERRERO
DISTRITO: CALLAO
N° DE LA SUERTE: 2081247

Inscripciones todos los días de 6:00 a.m. a 4:00 p.m. Sorteos: 5:00 p.m. Términos y condiciones en www.trome.com
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

'DIARIO PAPÁ' SÍ CUMPLE

PLATITA CALIENTITA CON TROME

El 'diario papá' siempre piensa en lo mejor para sus lectores y sus familias. Por eso no para de regalar dinero contante y sonante. Gracias a las promociones regalonas, miles de soles se han ido a las manos de nuestros fieles lectores. Solo tienes que mantenerte atento. Este año nos hemos comprometido a regalar más dinero en efectivo a través de nuestras espectaculares promociones, pues la gente necesita platita en efectivo para hacer realidad sus sueños más importantes, como arreglar su casita, poner un negocio o salir de viaje.

Ya lo sabes, participa con fe y así podrás ser uno más de los miles y miles de ganadores que ya pasaron por caja.

SÚPER LLAMADA PREMIA DESDE HACE MÁS DE 24 AÑOS

Desde hace más de 24 años, Trome ha regalado dinero todos los días con la Súper Llamada Ganadora, incluidos feriados y hasta en la pandemia. Solo llamando al **710-0260** o inscribiéndote en **trome.com**.

EN BREVE LANZAREMOS NUEVAS PROMOCIONES PARA QUE TE LLEVES MILES DE SOLES A CASA

SALUD





SAN ISIDRO (01)410 8541
Av. Javier Prado Este 167
SANTA ANITA (01)543 9298
Av. Los Ruiseñores 476 Of. 501
LOS OLIVOS (01)782 4440
Carlos Izaguirre 1182 - 1er. piso
MIRAFLORES (01)696 6573
Calle Francisco de Paula Ugarriza 813 Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de Julio
SAN MIGUEL (01)657 3009
Av. Elmer Faucett 188
S.J.LURIGANCHO (01)657 6821
Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242 (Entre Jr. Alegría Arias de Morey y Jr. Manuela Morey)
AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371 (Al costado del Colegio de Abogados y a media cuadra del Parque Calvario)
AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
CHICLAYO (074) 222 114 Av. Santa Victoria 515
TRUJILLO (044) 308 617 Jr Independencia 179 (Frente al Excomedor UNT)
CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosío 107 Urb. Magisterio (Paradero Magisterio)
TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425
HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166
JULIACA 957 308 002 Jr. Ricardo Palma 456
ICA 974 334 764 Calle Azháres Lt.8 Urb.San Isidro (alt. 12 Av. San Martín)
PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 (frente grifo Mega)
CAJAMARCA 913 983 032 Jirón Sor Manuela Gil 390 (frente al Ministerio Público) (frente al parque Chabuca Granda)

LLAMA Y PARTICIPA

Dinero en efectivo todos los días

Todos los días, la Súper Llamada Ganadora sortea platita calientita entre sus miles de hinchas. De lunes a sábado tenemos un premio diario de 200 soles y los domingos sale el 'reventón semanal' de 1500 soles. Con esa platita fácil te vas de viaje con la familia o compras muebles nuevos para la casa.

Para que sean tuyos solo tienes que inscribirte todos los días en **trome.com** o llama al **710-0260**. Lo puedes hacer de 6 de la mañana a 4 de la tarde. Un notario supervisará el sorteo y dará fe de la legalidad del acto.

Ayer, Eduardo Guerrero, del Callao, se llevó los 200 soles con el 'número de la suerte' 2081247.

11.5 GRADOS EN LIMA

La noche más fría



Lima registró ayer la temperatura nocturna más baja en lo que va del año. El Senamhi precisó que la estación Von Humboldt (La Molina) alcanzó mínima de 11.5 °C. Por la tarde, hubo entre 15 °C y 19 °C. Hoy se espera cielo cubierto por la mañana y tendencia a brillo solar por la tarde.

GASTRONOMÍA

Perú Mucho Gusto fue un éxito



Gran éxito tuvo la feria Perú Mucho Gusto en Tacna, al punto que duplicó expectativas de visitantes: atrajo a 217 mil personas, entre ellas 21 mil extranjeros, la mayoría de Chile.

El chancho al palo a la naranja huando fue premiado como el 'plato más querido' (Las Dalias, Huaral) y el coctel Mai Taq (Bar Waikiki, Tacna) fue la 'bebida más querida'. (I.M.)

PANES DE CHANCHO, CEBICHE, JUANE, TACACHO Y ANTICUCHOS VOLARON EN GRAN PARADA MILITAR

POR: MARCO GONZALES
FOTOS: ALAN RAMÍREZ

HUBO DE TODO

COMIERON RICO EN MISTURITA

La Gran Parada Militar no es solo soldados, tanques o marcha castrense, también hay gastronomía. Los alrededores de la avenida Brasil se convirtieron en una gran Misturita de la costa, sierra y selva. Se ofrecía el clásico pan de chancho ayacuchano a 5 soles, el contundente juane selvático a 10 soles, el cebiche a 10 soles (igual precio para el cebiche mixto con chicharrón de pota) y el infaltable siete colores también a 10 solcitos, con su ajicito de cortesía.

Decenas de familias, con niños incluidos, llegaron temprano a la avenida Brasil para conseguir un buen lugar y disfrutar de la gastronomía nacional, que ofrecían ambulantes al paso o emprendedores en triciclos o carretillas.

"Traje mis panes de chancho de Huamanga. Se venden rápido porque son bien ricos. Sobre todo a mis paisanos, que se llevan en cantidad", contó la emprendedora doña Carmela.



Familias acudieron a desfile con hijos y arrasaron con siete colores, arroz con pato y chicha de jora

CHICHA DE JORA

Otros ofrecían tacacho con cecina, anticuchos, arroz con pato y bebidas tradicionales, como la chicha de jora. "No solo venimos a ver los tanques y soldados, también a saborear lo nuestro", dijo don Juan, quien llegó desde Chosica con su familia.

Los vendedores de café y emolientes también 'rayaron' debido al frío de temprano. Más tarde, cuando salió el sol, los refrescos, helados y gaseosas volaron.

LANZAN ALERTA DE TSUNAMI

Terremoto de 8.7 grados sacude la costa de Rusia

Un terremoto de 8.7 grados en la escala de Richter remeció ayer la costa este de Rusia, en la península de Kamchatka. De inmediato se dio alerta de tsunami en todo el océano Pacífico,



incluido el Perú. En Hawái, Japón y Alaska hubo una masiva evacuación de pobladores ante la inminente llegada de olas.

Rusia hasta el momento no ha compartido algún pronunciamiento oficial, pero la información local señala que no se hay heridos ni víctimas que lamentar.



La Dirección de Hidrografía y Navegación de la Marina de Guerra del Perú informó que intensificará la vigilancia en el litoral peruano ante la posibilidad de un tsunami.

A través de un comunicado, indicó que 'luego de un análisis y evaluación' se determinó intensificar la vigilancia. "Se mantendrá en constante vigilancia dicho evento", refirió.

OFRECÍAN 20 MIL SOLES POR VIOLADOR

Chapan a más buscado

Fue detenido un sujeto que estaba en la lista de los delincuentes más buscados y por quien el Ministerio del Interior ofrecía veinte mil soles de recompensa para quien dé información para su captura.

Detectives de la Policía Judicial arrestaron a Edwin Mendoza Maque (49). Un juez de Camaná, Arequipa, ordenó su requisitoria por el delito de violación sexual de una menor de edad. En breve será enviado a esa ciudad. (E. Cirilo)



HISTORIAS NUNCA CONTADAS

FISCAL ESPINOZA, ¿A QUIÉN LE TOCA MAÑANA?

POR: MIGUEL RAMÍREZ / Periodista de investigación

LA FISCAL DE LA NACIÓN, DELIA ESPINOZA, haría bien en leer un poco de historia para ilustrarse de cómo terminan las autoridades que abusan de su poder. No acaban en su casa, precisamente. Toda persona que se atreve a cuestionar las acciones de ella y de los fiscales de su entorno terminan denunciados y empapelados. Sus argumentos suenan hasta sórdidos, como queriendo decir 'conmigo no te metas'.

Lo lamentable es que la apoya un grupo progresista, también llamado 'caviar', que durante años ha tenido el control casi absoluto del Ministerio Público.

Sus últimas víctimas han sido el juez supremo Juan Carlos Checkley, periodistas de Willax TV y Gino Ríos, presidente de la Junta Nacional de Justicia (JNJ).

A Checkley lo denunció constitucionalmente por dichos no comprobados de Jaime Villanueva, el otrora asesor de su archienemiga la exfiscal de la Nación, Patricia Benavides. Según Villanueva, Benavides archivó una denuncia que tenía Checkley, a cambio de que absolviera a su hermana que el magistrado procesaba. ¿Cuál es la prueba presentada? Ninguna. Villanueva dijo que él solo escuchó sobre ese acuerdo.

Espinoza valoró la versión contra Checkley –quien ha rechazado muchos pedidos abusivos de los fiscales–, pero no así las graves acusaciones de corrupción que Villanueva ha hecho contra los fiscales Rafael Vela y José Domingo Pérez, en donde él sí participó directamente.

DELIA ESPINOZA

Si bien la denuncia contra los periodistas Augusto Thorndike, Milagros Leiva y Carlos Paredes, de Willax TV, fue presentada por la fiscal Marita Barreto, resultaría evidente que Delia Espinoza la avalaba: ella la repuso, le dio un cargo importante y no ha tomado ninguna acción, pese a la descarada y amenazante denuncia planteada por Barreto contra los hombres de prensa.

Barreto, como se sabe, denunció a los periodistas de pertenecer a una organización criminal, por el solo hecho de haberla investigado periodísticamente y puesto en evidencia varios casos de presunta corrupción y lavado de dinero. Willax TV, por cierto, es el único medio que tuvo las agallas de investigar a Barreto cuando era la todopoderosa e intocable jefa del Eficcop.

Espinoza ahora la ha emprendido contra Gino Ríos, presidente de la JNJ. Aprovechando un reportaje del programa 'Cuarto poder' que destapó una supuesta falta que lo imposibilitaba para ser elegido en ese puesto, armó un show mediático y envió a sus fiscales a allanar las oficinas de la Defensoría del Pueblo, que presidió la comisión que eligió a Ríos, en busca de documentos que prueben la presunta irregularidad.

Más allá de si la elección de Ríos se debió o no dar, hay maneras de hacer una investigación sin escándalos mediáticos. Por lo demás, Espinoza no reúne la más mínima imparcialidad para abocarse a ese caso: la JNJ, que preside Ríos, la procesa por haberse negado a acatar una resolución emitida por ese organismo que reponía a la exfiscal de la Nación, Patricia Benavides.

¿Doctora Espinoza, a quién denunciará mañana? Recuerde que el poder es efímero. Nos vemos el otro martes.

Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

GRAN PARADA TUVO COMO ESTRELLAS A LOS ANIMALITOS DE LA UNIDAD CANINA Y DELEGACIONES EXTRANJERAS



AVENIDA BRASIL

PÚBLICO PIFIÓ A DINA EN DESFILE MILITAR

POR: MARCO GONZALES
FOTOS: ALAN RAMÍREZ

BRILLÓ CON TRAJE AYACUCHANO

Robotina: Estoy enamorada del Perú





La Gran Parada y Desfile Cívico Militar se desarrolló ayer en la avenida Brasil por los 204 años de la Independencia del Perú, con asistencia de miles de personas, incluidos turistas extranjeros. Los más aplaudidos fueron los miembros de la Unidad Canina de la Policía, que hasta marcharon sobre scooters y con banderas rojas y blancas en el cuello.
Llamó la atención la presencia de delegaciones extranjeras de seis países invitados que se presentaron en el desfile, como Colombia, Francia, Italia y Panamá, que deslumbraron con el color y diseño de sus uniformes.
Luego le tocó el turno al Ejército Peruano, Fuerza Aérea, Marina de Guerra y Policía Nacional, cuyos miembros desfilaron con sus mejores galas, destacando la Brigada de Fuerzas Especiales con trajes de camuflaje, y los tanques de guerra que fascinaron a los más pequeños.
El público aplaudió además el paso de delegaciones culturales que mostraron la danza de tijeras y el carnaval ayacuchano.
La Universidad Nacional Mayor de San Marcos, la más antigua de América, regresó este año al desfile y hubo presencia de colegios, como el Leoncio Prado. Al final, los aplausos se los llevaron los caballos de paso, que ingresaron al ritmo de una sabrosa marinera.

DINA Y LAS PIFIAS

La presidenta Dina Boluarte encabezó, en su último año en el poder, la actividad en la avenida Brasil. Vestida con un traje blanco y la banda presidencial, llegó en su vehículo oficial, pero subió a otro, una camioneta tipo Jeep. Mientras paseaba, fue recibida entre pifias y gritos de desaprobación de los asistentes. Ella saludaba con la mano, pero para las cámaras. Algunos le gritaban 'fuera', 'te aumentaste el sueldo a 35 mil soles', 'devuelve los relojes Rolex' y hasta 'corrupta'.

También desfilaron delegaciones culturales, colegios y la Universidad de San Marcos





Karelys Molina, la popular Robotina, sorprendió al formar parte de la comparsa del Carnaval Andino Ayacuchano. Vestida con detalles andinos, movió las caderas junto a los demás. "¡Estoy feliz de representar a Perú con alegría y tradición! Estoy enamorada de Perú", gritó.
Pero ella no fue la única en sorprender al público. Entre vendedores de comida y ambulantes apareció el doctor Chapatín, con su bata raída y un montón de libros en la mano. "No todo es bulla, hay que leer", dijo ofreciendo el libro 'El diario del Chavo del 8'. "Cuesta diez solcitos y se llevan su fotito de regalo", indicó.
Y por si fuera poco, dos enormes Frankenstein desfilaron entre el público. Con movimientos torpes y graciosos, provocaron gritos y selfis entre los más pequeños.





EN LA MATERNIDAD

Harry es el primer bebito de Fiestas Patrias



El bebé de una familia de Puente Piedra se convirtió en el primer peruano de estas Fiestas Patrias. Harry, el 'bebito patriota', nació el 28 de julio a las 00:35 horas por parto natural en la ex-Maternidad de Lima. Pesó 3.62 kilos y tuvo 50 centímetros.
Es el primer hijo de Betsy Meléndez y Juan José Gonzales, y lució ropón rojiblanco. "Él y la madre están en perfecto estado", confirmó Elías Valladares, jefe de guardia del nosocomio. Otros siete bebés nacieron después.

PARACAIDISTA

Perrito Chato se despide con honores







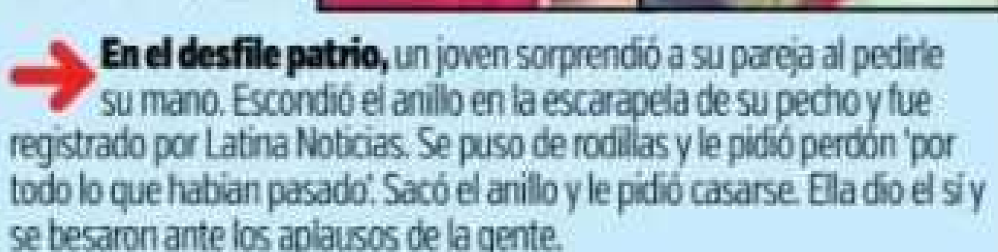
Chato, el perrito que tras vivir en las calles fue adoptado por la Policía y con entrenamiento se convirtió en paracaidista de la División de Operaciones Especiales (Dinoes), apareció en las previas de la Parada. "Es su último desfile de Chato. Haz que se despida con honor", señaló un post de la PNP. Junto al suboficial Monteza, el can de diez años estuvo listo, con su uniforme táctico, pero no desfiló.

CON ANILLO Y TODO

LE PIDE LA MANO EN TELEVISIÓN







En el desfile patrio, un joven sorprendió a su pareja al pedirle su mano. Escondió el anillo en la escarapela de su pecho y fue registrado por Latina Noticias. Se puso de rodillas y le pidió perdón 'por todo lo que habían pasado'. Sacó el anillo y le pidió casarse. Ella dio el sí y se besaron ante los aplausos de la gente.

Hace tres años, entrevistamos a David Gutiérrez, quien, proveniente de una familia de zapateros, tomó las riendas del negocio para llevarlo a otro nivel. La marca **Gino Bigioni** comenzó a venderse en todas las plataformas digitales. Hoy David es un reconocido diseñador de calzado y participa en eventos de moda; estuvo en el Fashion Week Miami y vende a todo el Perú, así como a países de Europa, Estados Unidos y Latinoamérica.

¿Cómo ha cambiado Gino Bigioni desde la última vez que nos vimos?
En relación con los productos, me lancé como diseñador. Cuando me entrevistaste era una marca emergente tratando de hacerse visible frente a tanta competencia. Luego, estuve en canales de televisión y calzando a personajes. Participé en desfiles de moda, estuve en la pasarela de Fashion Week Miami y todo esto me ayudó a darle el peso que merece la industria del calzado peruano.

¿Cuál es el diferencial de tu marca frente a tanta competencia?
El diferencial de mi marca es la innovación. He sido el pionero en mostrar y poner el corazón en las redes sociales para enseñar cómo hago los zapatos y los insumos que uso, porque la mujer exige mucha moda.

¿Cuál es la filosofía de tu empresa?
La comodidad es prioridad, el confort es visible y palpable. Muchas marcas no invierten en las plantillas; los zapatos no solo deben verse elegantes, sino también ser cómodos.

Trabajas con maestras artesanas, ¿qué aporte le dan a tu empresa?
Ellas le dan la cuota de detalle, son muy minuciosas y le ponen mucho cariño. Se han quedado conmigo para remar el barco.

- David Gutiérrez empezó en redes sociales y ahí pone cómo fabrica sus zapatos
- Dice que estos deben verse elegantes y ser cómodos
- Le hacen pedidos desde el extranjero y da trabajo a mujeres artesanas en su taller



¿Cómo emprender en el rubro del calzado?
Decidir a qué público irán: damas, niños, zapatillas, hombres. Eso es crucial porque cada zapato es una historia. Si vas a fabricar o tercerizar [lugar donde maquilan: Villa El Salvador, San Juan de Lurigancho o Caquetá]. Si vas a hacerlos, contrata a un buen maestro zapatero. Y nunca dejes de estudiar, aprende todo el rubro y crea tu propia línea.



GINO BIGIONI

'EL CALZADO PERUANO TIENE QUE ESTAR A NIVEL MUNDIAL'

TRABAJANDO EN SU TALLER

¿Qué hace especiales a tus productos?
El legado familiar que llevo en mis hombros hace que me esfuerce mucho y que mi calzado sea muy competente. Voy mucho a ferias en el extranjero y analizo la costura, el armado. El calzado peruano tiene que ser así de competente y estar a nivel mundial.

¿Cómo es la mujer que luce tu marca?
Elegante, glamorosa y versátil.

¿Tus zapatos han salido al extranjero?
Sí, algo curioso: me compran mucho de España y en especial de Alicante, donde se producen muchos zapatos. Creo que mis acabados y mi estilo les gustan. Vendo a Ecuador, Argentina, Panamá, España, México y Estados Unidos. Con los eventos de moda no he parado; estoy obligado a calzar en estos eventos de internacionalización.

¿Te gustaría entrar a un retail?
Sí, mi marca es muy sobria y un retail me abriría las puertas.

¿Tu otra meta es abrir una tienda física?
Lo estoy pensando y no puedo dormir. Sueño con tener una cadena de tiendas y dar satisfacción a mi árbol genealógico, que conozcan el gran trabajo que hacen mis maestras artesanas. Hay muchas familias detrás de mis calzados y no me puedo morir sin lograrlo.

¿Qué errores tuviste al inicio?
Fracasé lo suficiente para aprender con quién no meterme y a tener un buen equipo que me respalde.

Las redes sociales son muy valiosas y tú lograste posicionarte como marca desde un inicio...
Tengo muchas clientas en provincias y marcas que tienen tiendas físicas me preguntan cómo lo hago. Empecé haciendo contenido en redes, enseñando a la gente todo mi proceso, les di confianza, llegando a tiempo con mis zapatos a cualquier lugar, ofreciendo acompañamiento.



EMPRENDE trome
IG: @katty.gines
Twitter: @ktyGines

FOTOS: FERNANDO SANGAMA
POR: KATTY GINES



trome DEPORTES

GUERRERO, PEÑA, ZAMBRANO Y CARI SERÁN BAJA MAÑANA

FERIADO EXTENDIDO

Las Fiestas Patrias le trajeron mala suerte a Alianza Lima, ya que no solo no pudo vencer a Alianza Atlético, sino que además perderá a cuatro titulares para jugar mañana contra Juan Pablo II. Paolo Guerrero (esguince en el tobillo derecho), Carlos Zambrano (desgarro en pierna izquierda), Piero Cari (desgarro en pierna izquierda) y Sergio Peña (desgarro en el biceps derecho) no viajarán a Trujillo. En el club victoriano esperan que tanto el 'Depredador' como el 'León' puedan entrar en lista para el partido ante Sporting Cristal, el martes 5 de agosto. Otro que podría reaparecer contra los celestes es Alan Cantero.

URUGUAYO NEGOCIARÍA SU SALIDA DE ALIANZA LIMA CANSADO DE NO SER TOMADO EN CUENTA COMO TITULAR

ESCAPPELINI

Hay indirectas que terminan siendo directas. Desde que Néstor Gorosito decidió darle la titularidad al joven Piero Cari, de solo 17 años, el uruguayo Pablo Ceppelini fue entendiendo que sus días en Alianza Lima iban a ser grises. Fue el primer aviso para que el volante se ponga las pilas. Luego llegó la contratación de Sergio Peña, quien fue contratado con un sueldo que es de los mejores en el plantel y el charrúa dejó de ser indiscutible. Ceppelini ahora era cuestionado. Su rendimiento no es el que se espera de él. Es por esta razón que el mediocampista habría expresado su incomodidad en el club. Por su cabeza estaría pensando en interrumpir su vínculo laboral con los blanquiazules y ya estaría conversando con sus representantes para negociar una salida donde ninguna de las partes se vea afectada.

El volante sabe que no es ni segunda opción de recambio para el entrenador y que lo mejor sería partir a otro lugar para reinventarse. Con su experiencia, sabe que así es la carrera del futbolista.

De otro lado, el expresidente de la Conar Winston Reátegui señaló que el árbitro Joel Alarcón se equivocó al no expulsar a Guillermo Larios por agredir a Alessandro Burlamaqui. "El jugador de Sullana lo mide y levanta el codo con fuerza", apuntó.

DATAZO

PABLO Ceppelini manejaría ofertas de Arabia Saudita y China.

Tenemos que meternos en la cabeza que los partidos en casa se tienen que ganar".

Gaspar Gentile, delantero de Alianza

HARÁ QUE WILLIAMS RIVEROS CONCENTRE Y ENTRENE JUNTO A ÁNDERSON SANTAMARÍA PARA QUE SE COMPLEMENTEN MEJOR

UNA DEFENSA CON JERARQUÍA

Williams Riveros regresó a trabajar con el primer equipo buscando estar en su mejor estado físico y recuperar el titularato. En Universitario consideran que la competencia debe fortalecerse con amistad antes que un enfrentamiento personal. Y siguiendo con esa idea, el central paraguayo comparte de cerca los entrenamientos con Ánderson Santamaría, hacen pareja en los trabajos físicos y el comando técnico espera formar una muralla en la defensa.

El popular 'Jerarquía' aún no concentrará para los partidos del Clausura, pues recién sale de una intervención quirúrgica, pero se sabe que la intención del profesor Jorge Fossati es que ambos compartan la misma habitación.

Pero la armonía que se busca por un lado, se rompe cuando surgen las urgencias. El golero Miguel Vargas, que llegó este año al club, asume que no tiene posibilidades de atajar y sabiendo que Sebastián Britos parece ser inamovible en el arco estaría pidiendo que lo cedan a préstamo y su empresario empezó a negociar. La misma situación es la que vive Hugo Ancajima, que ya habría encontrado nuevo equipo y en las próximas horas se conocería su destino.



DATAZO

MATÍAS Di Benedetto y Rodrigo Ureña, que terminaron con malestares físicos ante Cienciano, se recuperaron y podrán ser titulares ante Grau.

"Ante Cienciano se nos fueron dos puntos importantes, toca pensar en Grau, con nuestra gente saldremos a ganar".
Alex Valera, delantero de la 'U'

CIENCIANO Y ADT SE REFUERZAN

MIGRACIÓN LIMEÑA

Mudanza de medio año. Cienciano sigue reforzándose y tras la llegada del exrosado Alejandro Hohberg, ahora contrató a Gonzalo Aguirre, quien defendió los colores de Alianza Lima en el Apertura. El volante firmó hasta junio del 2027. "Ya soy del 'Papá'. Elegí Cienciano por su interés y el proyecto", dijo el futbolista de 22 años.

Por su parte, ADT se hizo con el central Gustavo Dulanto, quien llega a préstamo desde Universitario. "A romperla, Gustavo", le dedicó la 'U' a Pochito, con el que tiene vínculo hasta diciembre del 2026 y que no tenía espacio en el plantel crema, tras la llegada de Ánderson Santamaría.





Huamanga.- El colombiano Arturo Reyes llega por primera vez a esta ciudad. Y podría ser la última vez como técnico de Sport Boys. Los malos resultados con el equipo han provocado malestar en los hinchas y también en la directiva. La 'Misilera' visita hoy a Ayacucho FC en el estadio Las Américas (1:00 p.m.) y está obligado a ganar, tras cuatro derrotas consecutivas. El DT no llevó al ecuatoriano Fidel Martínez, pese a que pidió ir, mientras Jostin Alarcón fue oficializado como nuevo delantero. Si el cafetero no saca un buen resultado, tal vez no llegaría a dirigir a sus refuerzos.



DT DE SPORT BOYS SE JUEGA EL PUESTO CON AYACUCHO

CAFÉ PARA LOS NERVIOS



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **EL FÚTBOL PERUANO** está lleno de 'buitres' que solo buscan sacar su tajada poniendo jugadores y entrenadores en los clubes. De la boca para afuera hablan de que hay que 'revolucionar' nuestra pelotita cuando todo lo ven business, dame que te doy. Hay un 'cara de jebe' que la pega de sieriecito, que analiza bien, y lo han botado de dos sitios por 'uña larga', por trafa. Hace poco 'Maní' lo tiró en cancha. Qué feo... **YA ME CONTARON QUE UN EXTRANJERO** que llegó como figura a un club grande y cada vez lo marginan más en su equipo, se alteró en el vestuario al final del último partido que jugó. Dicen que casi se va a las manos con los que lo querían calmar, porque terminó molesto con el resultado. Desde la tribuna le paran recordando a toda su familia. Noooooo... **ME AVISAN QUE EN LA CONCENTRACIÓN DEL CLUB** más grande de la Ciudad Imperial se duerme poco. No es que se estén escapando, sino que la gente se queda hasta altas horas de la madrugada timbeando y lo peor de todo es que el que encabeza el vicio es el mismo entrenador. Apuesta sus buenas fichas y su mancha de ludópatas son un charapa y otro que es casado con una que fue reina. Asuuuuuu... **LA FIRME QUE UN EQUIPO CON LA HISTORIA DE LA 'FRANJA'**, que ahora está en la Liga 3, no puede viajar a Casma en un bus más estrecho que combi en hora punta. Los peloteros van con las piernas encogidas, sin asientos reclinables y sin calefacción. Qué palta... Me voy, soy fuga.



CRISTAL RECIBE A SPORT HUANCAYO Y SONDEA A ADVÍNCULA

LLAMADO DE LA RAZA

El hincha pide refuerzos de categoría. Sporting Cristal piensa hoy en Sport Huancayo, a las 3:15 p.m. en el Alberto Gallardo, pero también tiene en mente la vuelta de Luis Advíncula, quien la pasa mal en Boca Juniors. Los 'xeneizes' van de tumbo en tumbo y los hinchas, a través de redes sociales, atacan al 'Rayo'. Desde el Rímac, los directivos llamaron al jugador para preguntarle si le gustaría venir a Perú hasta fin de año. Trascendió que el lateral tomó de buen humor una posible vuelta. La dirigencia consultará con el equipo argentino para ver si lo prestan hasta fin de este año.

JUGARÁ AL LADO DE CAMPEÓN DEL MUNDO

KENJI HABLARÁ ALEMÁN

Vancouver.- Pareja de lujo. Tras firmar un contrato de tres años y medio con Vancouver Whitecaps, el extremo peruano Kenji Cabrera recibió otra gran noticia: su compañero en la ofensiva será el crack alemán Thomas Müller. El atacante de 35 años y campeón del mundo con su país en Brasil 2014 arregló por dos temporadas con el equipo canadiense que disputa la MLS y torneos de Concacaf. Los Whitecaps, que pagaron 400 mil dólares a FC Cincinnati por derechos de fichaje sobre Müller, le darán al goleador un salario anual de entre 2,5 y 3 millones de dólares.







MELGAR ATRASARÍA A ALIANZA CON YORDY REYNA

MISTIANOS CON LA GARROTERA

Arequipa.- En silencio, calladitos y sin mucho ruido. Ante la partida de Kenji Cabrera, los dirigentes de Melgar empezaron a buscar opciones para fortalecer su ofensiva y sabiendo que Yordy Reyna está como jugador libre, decidieron ir en su búsqueda. Para el futbolista la primera opción es Alianza Lima, pero ante la demora de un acuerdo formal estaría interesado en la oferta de los mistianos.

CONVOCATORIA 

"ELECCIÓN DE LOS MIEMBROS DEL CONSEJO DE USUARIOS DEL OSIPTEL"
PERIODO 2025-2027

El Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones - OSIPTEL, en cumplimiento de la Ley N° 27332; el Decreto Supremo N° 042-2005-PCM, y sus modificatorias; y las Resoluciones N° 0060-2025-CD/OSIPTEL y N° 0106-2025-PE/OSIPTEL, comunica el inicio del Proceso de Elección Virtual de los Miembros del Consejo de Usuarios del OSIPTEL.

INSCRIPCIÓN EN EL PADRÓN ELECTORAL Y PRESENTACIÓN DE CANDIDATOS:
Podrán inscribirse en el Padrón Electoral como electores y presentar candidatos al Proceso de elección las siguientes organizaciones:

(i) Las Asociaciones de Consumidores y Usuarios que se encuentren debidamente constituidas e inscritas en el Registro Público de su región y cuyo domicilio único o principal se encuentre ubicado en la región a la que pertenece el candidato propuesto.
(ii) Los colegios profesionales, que se encuentren ubicados a nivel regional o Consejos Departamentales, cuya especialidad tenga correspondencia con las materias propias de los servicios públicos de telecomunicaciones;
(iii) Las universidades públicas y privadas que se encuentren ubicadas a nivel regional que cuenten con facultades relacionadas con las materias propias de los servicios públicos de telecomunicaciones, tales como facultades de derecho, ingeniería y de economía; y,
(iv) Las Organizaciones sin fines de lucro constituidas a nivel regional, vinculadas al mercado de los servicios públicos de telecomunicaciones; y las Organizaciones del sector empresarial no vinculadas al mercado de los servicios públicos de telecomunicaciones constituidas a nivel regional.

Cada organización se puede inscribir para participar en el proceso de elección, sin que sea requisito la presentación de un candidato.

REQUISITOS DEL CANDIDATO:
- Ser persona natural.
- Haber sido debidamente designado por los órganos competentes de la organización.
- Haber presentado su candidatura oportunamente ante este organismo, conforme a lo establecido en la convocatoria.
- Contar con estudios superiores concluidos, lo cual se acredita con la constancia de egresado emitida por la universidad, instituto y/o escuela de educación superior, y/o con el diploma de bachiller o título profesional, registrado en la SUNEDU.
- Tener domicilio dentro de la circunscripción territorial o región de la organización que lo presente, no menor a seis (6) meses anteriores a la fecha de la publicación de la convocatoria al presente proceso electoral.
- No tener relación conyugal o de parentesco con otros candidatos aptos al proceso electoral hasta el cuarto grado de consanguinidad o segundo de afinidad.

No serán elegibles como candidatos aquellos representantes de organizaciones que hayan sido designados como miembros del Consejo de Usuarios del OSIPTEL durante dos (2) periodos o mandatos anteriores consecutivos.

CONFORMACIÓN DE LOS CONSEJOS DE USUARIOS DEL OSIPTEL
El Consejo de Usuarios, está representado por un mínimo de tres (3) y un máximo de nueve (9) miembros de diferentes regiones. En el proceso electoral se promueve la elección de al menos tres (3) miembros de asociaciones de usuarios.
Cada organización puede presentar un (1) candidato a cada proceso de elección.

CRONOGRAMA

ETAPA	VENCIMIENTOS
Inscripción en el Padrón Electoral / Presentación de Candidatos - Fecha límite	20.08.2025
Publicación de candidatos	16.09.2025
Elección, escrutinio y proclamación	26.09.2025
Fecha máxima de difusión de resultados y publicación	06.10.2025

Toda la documentación necesaria para el proceso de elección será publicada en la página web del OSIPTEL.

Para mayor información:
Visitar la página web institucional del OSIPTEL
www.gob.pe/osiptel



COMITÉ ELECTORAL – OSIPTEL



EL OTRO JEQUE



CRISTIANO PUSO ENTRENADOR, DIRECTIVOS Y AHORA TRAJO A JOAO FÉLIX EN AL-NASSR

Saalfelden.- Amo, señor y líder. La última renovación de contrato de Cristiano Ronaldo con Al-Nassr no solo le dio al portugués más de 400 millones de euros y acciones del club, sino también poder en los movimientos deportivos y administrativos del equipo con tal de lograr su primer título oficial en Arabia Saudita.

Lo primero que hizo 'CR7' fue pedir la salida del delantero Jhon Durán, quien se fue al Fenerbahce, así como el adiós del defensa Laporte y el volante Otávio. Cristiano trajo a su gran amigo José Semedo y le dio el cargo de director ejecutivo del club y a su otro allegado Simao Coutinho para que vea el tema de comunicaciones.

Con el arribo de ambos, el 'sacrificado' fue el español Fernando Hierro, quien tenía un cargo en Al-Nassr y no estaba de acuerdo con la renovación de 'CR7'. El entrenador Jorge Jesús también llegó por pedido del astro portugués y su último deseo complacido fue el fichaje del delantero Joao Félix, al que le pagarán 70 millones de euros por dos años y que le costó al club un pago de 50 millones al Chelsea.

La última 'recomendación' de Cristiano ha sido irse mañana de Austria, donde realizaban la pretemporada, debido a que había mucha lluvia y ahora los trabajos se harán en la tierra del crack, en Portugal.

DATAZOS

- **AL-NASSR** juega hoy un amistoso contra Toulouse y canceló el duelo del domingo contra Al-Ahli.
- **JOAO** Félix es el cuarto jugador que más dinero ha movido en traspasos con 210 millones de euros.
- **EL CITY** fichó al portero inglés James Trafford (22), que surgió de sus canteras, lo vendieron en 17 millones de euros al Burnley en 2023 y ahora pagaron 30 millones por su ficha.

> Estoy aquí para traer alegría. Ganaremos juntos los retos que vengan".
> **Joao Félix**



SE PELÓ POR VIDEOS

El mexicano Javier Hernández fue sancionado económicamente por Chivas y acusado en carta pública por la Liga MX. 'Chicharito' grabó dos videos machistas y la Leagues Cup le impidió jugar mañana ante New York RB, además la marca Puma le quitaría su auspicio.

ROMPIÓ LA TARJETA

Pep Guardiola es el primer entrenador en la historia en gastar más de dos mil millones de euros en fichajes con Manchester City. Los más caros fueron: Jack Grealish (117 m), Gvardiol (90 m), Rúben Dias (71 m), De Bruyne (76 m) y Haaland (60 m).

MADRID BUSCA ROMPER RÉCORD CON CAMISETA DE MBAPPÉ

LA '10' MILLONARIA



Madrid.- Real Madrid quiere que la segunda temporada de Kylian Mbappé sea grande a nivel deportivo y económico y por ello espera una recaudación récord desde hoy cuando salga a la venta la camiseta '10' con el apellido del francés. 'Donatello', que llevó el dorsal '9' en la campaña anterior, heredó el número de Luka Modric, quien se fue al AC Milan. El precio de la casaquilla es de 125 euros la tipo aficionado y 175 en la versión jugador. El Madrid espera que Mbappé venda un millón de camisetas en menor tiempo que David Beckham (seis meses) y Cristiano Ronaldo (un año).

CADENA DE RESTAURANTES FICHÓ A 'LEO'

LAS MILANESAS DE MESSI

Córdoba.- Mejor que uno son dos. Luego que Lionel Messi se uniera a la franquicia El Club de la Milanesa, su competencia local Bullanga Milanga reaccionó a la estrategia de marketing del rival. Fichó a Leonel Messi, un arquitecto cordobés y servidor público de 57 años que se llama como el astro. El otro Leo participará en publicidades de Bullanga e inauguraciones de nuevos locales y fue claro al referirse a su homónimo campeón del mundo. "A mí no me eligieron por los goles, sino por mi amor incondicional a la milanesa", declaró. De otro lado, Inter Miami, con el verdadero Messi, enfrenta hoy a Atlas en el arranque de la Leagues Cup (6:30 p.m.).



SERVICIOS PERSONALES
FONOAVISOS Grupo El Comercio
Llámanos al: (01)708-9999
fonoavisos@comercio.com.pe

PRO OVAL. INFANTAS 910078999 Pte.PIEDRA 982297580 Av.CANTA CALLAO 974359790
COMAS M.SANTA LUZMILA 969463201 INDEPENDENCIA 901825340 LOS INCAS 926761610
CLAUDIA Av.UNIVERSITARIA MARAÑON 902400640 VillaSol-Univ-Nico 976115287 TUPAC-S.FELIPE 977692360
12.PROCERES-SJL 981621821 Est.CAJA DE AGUA-SJL 989397897 LINCE 998196744
PUENTE NUEVO-La Riel 995615430 7.CHIMU-SJL 951707596 Est.SANTA ROSA 956266818 BAYOVAR-SJL 906223965
Pte.NUEVO-LA RIEL 926254152 Av.PERU 980107220 Ov.HUANDOY 991061883
VES XLA C NICOL 930631742 BAYOVAR SJL Parad. FARMACIA 932420250
VES 924506853 VMT 915226351 LOS OLIVOS NARANJAL AV. GERARDO UNGER Cdra.50 927335391


SJL Av.Sta Rosa - Av.San Martín 965388768 VENTANILLA Pdro.CENTRO 993422242
TUPAC Km.17 960889010 HUAYCAN Ovalo Sta.Rosa 924367515 938703470
UNIVERSITARIA c/NARANJAL 943723458 CARABAYLLO 948895278 Av.METROPOLITANA 940888629
PTE.PIEDRA COPACABANA Pta.7 974797975 CARABAYLLO TUPAC Km.17 946328381
CARABAYLLO TUPAC CHAPERITO 903338464 Pte.PIEDRA Paradero NORTEÑO 902188068 SJL E.Piramide del Sol 973003502
TUPAC Km.17 PDERO CASA BLANCA 987007550 PUENTE PIEDRA Paradero Puente Arica 933920146
PUENTE PIEDRA Paradero NORTEÑO 910810371 TUPAC CHIMPU OCLLO 939555102
PTE.NUEVO 916182460 PTE.PIEDRA Paradero Norteño 934766876
PUENTE PIEDRA Paradero Rosa Luz 939395741 984491809 LOS POSTES SJL Mia 980958574 961843130
AVIACION 940691218 RETABLO 970844514 VENTANILLA FIORELA 907257892
Av.UNIVERSITARIA MARAÑON 908784897 E.SAN CARLOS-SJL 963448436 19.FLORES-SJL 946720444
CANADA 923318117 OVALO JOSE GRANDA 970335348 Av.CANADA c/SAN LUIS 979261437
SJM Prolongación P.Miotta cdra.7 964178966 UNIVERSITARIA STA. ROSA 900178630 Ov.Canta Callao 910817676
SJL SAN CARLOS 982177984 ov.Canta Callao 987929632 Dominicos 928081238

Parejita se fue a esquiar y ella comentó que se encuentra **disfrutando sus días**



Onelia goza con Mario en Chile

Habrían retomado su relación después de **casi 3 meses**

Mario Irivarren y Onelia Molina siguen disfrutando su amor alejados de las miradas, pero se conoció que ayer se trasladaron hasta el sur de Santiago de Chile para acudir a los centros de esquí para disfrutar del deporte al aire libre.

Así lo corroboró Onelia Molina al compartir algunas imágenes en sus redes sociales, aunque nunca subió una foto con Mario Irivarren.

"Aquí una niña feliz porque se va a esquiar, pero también consciente de que se va a caer", escribió la arequipeña.

Al conocerse que Mario y Onelia viajaron juntos a Chile se confirmarían los rumores de una reconciliación. Ambos fueron captados en el aeropuerto Jorge Chávez el domingo en la noche, pero también cuando llegaron a Chile.

Aunque no se han mostrado cariñosos, sí se nota que existe una cercanía e inmediatamente en las redes sociales comenzaron a especular que se trataría de un viaje de reconciliación.

Recordemos que Onelia dio por finalizada su relación en mayo último luego de asistir al matrimonio de Alejandra Baigorria y Said Palao. Y es que se hizo viral un video donde Mario Irivarren le dice a Alejandra Baigorria que llamaría luego a Vania Bludau.

Aunque han tenido varias semanas de 'fría' comunicación, con el paso de los días han comenzado a frecuentarse. Tal es así que Onelia fue captada por las cámaras de 'Magaly TV: La firme' ingresando a la casa de Mario Irivarren y saliendo al día siguiente.

Además, para el cumpleaños de la arequipeña, Mario le envió un ramo de cien rosas y luego ella contó que le pidió retomar la relación.

Johanna vuelve con Queca

Johanna San Miguel vuelve a ponerse la nariz roja para regresar como Queca y su espectáculo 'Ya siéntese, señora'. "Es un show para todo el mundo, pero especialmente para las mujeres y para todas las generaciones, nos empoderamos todas. Recuerdo que en un show había una chica de 14 años, con su mamá de 47 y la abuela, que tenía casi 90 años. Entonces, es muy lindo porque es apto para todos", dijo la actriz, que se presentará el 1 de agosto en Ica, en el Coliseo del colegio San Luis Gonzaga.



Para empoderar a las mujeres

Fiorella Luna en 'Eres mi bien'

Será Roxana en nueva novela de Latina

La actriz Fiorella Luna afirmó que está feliz de ser parte del elenco de la novela 'Eres mi bien', que se estrena en agosto por Latina, y se muere de ganas de dar vida a Roxana. "Mi personaje es una mujer de armas tomar, fuerte, solidaria. Es una gran amiga, muy divertida y le encanta bailar salsa, ya le quiero dar vida", dijo Fiorella, quien agregó que los televidentes se identificarán con muchos de los personajes. "Esta es una historia con la cual van a conectar porque hay personajes hermosos", finalizó.

Faraona cuadra a Ethel

La 'Faraona' Marisol Ramírez defendió a Carlos Cacho, ante el desplante que recibió por parte de Ethel Pozo en el programa 'América hoy', aseverando que la conductora se quiso 'limpiar el pellejo'.

La cantante se mostró en desacuerdo con la actitud de Ethel, al cuestionar su presencia en el espacio matutino, donde daría sus opiniones sobre el buen vestir de los artistas.

"No te he invitado, que lo sepa el Perú, tú traes muchos problemas", fue el comentario de Ethel para Cacho.

Por ello, Marisol señaló: "Me duele cómo te han tratado en ese programa al que no voy. Yo sé quién eres, pero no por limpiar su pellejo te va a venir a tratar así. Tú mereces respeto, no te pueden tratar así porque no es correcto, no es justo. Tú eras un invitado, sino para qué te invitan si te van a tratar así".

Dice que ataca a Cacho para 'limpiarse el pellejo'



'Aldo me salvó la vida'

Junior Silva afirmó que le alegra el regreso de Aldo Miyashiro a la pantalla chica, con su programa 'Habla Chino', por Willax. "Siempre voy a estar feliz por el Chino, siempre voy a querer que le vaya bien. Tenemos una bonita relación, tengo un buen concepto de su persona, ya que me ayudó en un momento en que estaba a punto de caerme, en verdad me salvó la vida. Además, tiene un público que lo sigue, así que le irá superbién. Estoy muy contento por su regreso", señaló. [M.C.]

Junior Silva dice que lo apoyó en momento difícil y le desea éxito

Su esposa Giselle Minchola afirma que dejó Cuidados Intensivos y **está desesperado por volver a trabajar** en las redes sociales

'Furrey tuvo recuperación milagrosa'

Buenas noticias. El youtuber Antonio Crespo, más conocido como Furrey, salió de Cuidados Intensivos y su esposa, Giselle Minchola, informó que el peligro ya había pasado, pero le queda un largo camino para su total recuperación ya que tiene algunas limitaciones.

"Toño por fin salió de Cuidados Intensivos, ya está en piso. Ha sido realmente una recuperación milagrosa, es lo que nos han dicho los doctores, porque se estimaba mucho más tiempo; incluso en ventilación mecánica, lo cual es un alivio para nosotros. Ha sido impresionante la mejora que ha tenido, estoy más tranquila. Será un proceso largo, le falta un par de operaciones y tiene muchas limitaciones ahorita", dijo Giselle, quien añadió que Furrey ya quiere volver a su programa.

"Lo van a ver en redes pronto, probablemente, porque está desesperado por regresar a trabajar, pero todavía no puede, pues tiene que mejorar bastante", añadió.

"Estamos más tranquilos. A Toño le falta un largo camino, si bien ya salió de peligro, no está al cien por ciento, hay varias cositas que trabajar. Todavía nos espera un tiempo más aquí en la clínica, pero el hecho de que haya salido de Cuidados Intensivos es bastante importante porque el pronóstico era malo. Estamos felices", finalizó.



HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles las últimas de Chollywood... **VALERIA PIAZZA** habría renunciado al programa 'América hoy', pues sus compañeras le hacen cargamontón, según contó **PATTY LORENA**, exproductora de **GISELA VALCÁRCEL**. Ayayayyy... En tanto, **ETHEL POZO** prefirió viajar a Punta Cana para relajarse, pues días atrás tuvo un desencuentro con **CARLOS CACHO** y dejó el programa. Hummm... **NELLY ROSSINELLI**, tendrá su propio programa en Latina donde enseñará a las madres a preparar comidas saludables para todos los 'pericotitos'. Buena... Varias figuras aprovecharon los feriados para irse al Caribe, como **ALEJANDRA BAIGORRIA** con **SAID PALAO**, y la morocha **KAREN DEJO**, quien viajó para reencontrarse con su novio canadiense. Esooo... **ALONDRA GARCÍA** se encuentra en Colombia, pues participará en la Semana de la Moda. Bien ahí... **DAVID VILLANUEVA** recordó que hace doce años llegó al Perú y agradeció todo el cariño que le han dado... Soy fuga porque mi amorcito quedó impresionado con la Parada Militar y dice que me va a poner en forma. Suuuaaaveee...

Cachuca: Dejé la vida loca

Rockero dice que está plantado y lanza libro sobre Los Mojarras

Hernán Condori, Cachuca, presentará su libro 'Diario cataléptico, entre París y La Parada', donde cuenta la historia de Los Mojarras. Además, que seguirá cantando hasta que las fuerzas lo acompañen. "Salió el libro donde plasmo la vida, pasión y rock de Los Mojarras. Antes nos miraban como algo raro, pero salimos a romper barreras sociales, con letras populares, de protesta", comentó Hernán Condori.

La presentación del libro será el 7 de agosto en el bar Don Lucho, del Centro de Lima, y cantará con Los Mojarras. Además, dice que cantará hasta que el cuerpo le permita. "Ya dejé la vida loca, los años pasan y pesan, ahora trato de ser metódico, viviré hasta donde el 'barbón' decida pues tengo cáncer en los pulmones", agregó Cachuca.



RELAX



WWW.SEXSHOPDELPERU69.COM

DESARROLLO DEL MIEMBRO
MIEMBRO GIGANTE Y SUPER POTENTE
DESARROLLA Y ENGRUESA EN POCOS DÍAS
DE 7 CM A MÁS, SIN LIMITE DE EDAD
ADIOS IMPOTENCIA Y EYACULACION PRECOZ

Potencia Sexual
Producto Natural 20 a 90 años
Erección inmediata y dure más
Potencia por 48 horas

TITAN GEL
TestoUltra
BIO PROST
STUD 100
VigRX Plus

JUGUETES Y POTENCIADORES
VIBRADORES FEROMONAS
DILDOS EXCITANTES
PROTESIS RETARDANTES
MUÑECAS LUBRICANTES
FETICHES DILATADORES
DISFRACES FUNDAS/MIEMBRO

LIMA 947450202
JR. DE LA UNION 446 TDA 108 1ER PISO
REF. ENTRADA A MOVISTAR

LOS OLIVOS 989183352
ALFREDO MENDIOLA 3803
TIENDA 104 - FRENTE A PLAZA VEA

SAN BORJA 957806590
AV. AVIACIÓN 2410 TDA. 01 - SOTANO

LA MOLINA 980916589
C.C. LA ROTONDA TDA 208 - 2DO PISO

MIRAFLORES 977314641
AV. LARCO 345 TDA M-17 - 2DO PISO TDA 120 - 1 ER PISO

HUACHO 946856899
JR. LA MERCED 159 OFC. 06 2DO PISO

JAÉN 969712739
DIEGO PALOMINO 1426 Tda. 302 - 3er Piso (Costado de Caja Piura)

ILO 963063108
AV. MERCADO PACOCHA GAL. MEGA PLAZA 2DO PISO

TACNA 961394408
AV. BOLOGNESI 677 CC. SOLARI PLAZA 1ER PISO TDA 1037

AREQUIPA 924700691
CAL. MERCADERES 406 - TDA 221

CHICLAYO 991971753
AV. BALTA 1480 OFC. 209

TRUJILLO 995503130
AV. ESPAÑA 2155 TIENDA 208

PIURA 943157926
AV. LORETO 539 TDA 03 1ER PISO

CUSCO 946856918
CAL. MARURI 265 TIENDA 205

Macarena sin retoquitos

Macarena Vélez afirmó que retocaba sus fotos para mostrarse delgada en sus redes sociales.
"No usaba filtro, lo juro; pero sí arreglaba, a veces, mis fotos para reducir algunas cositas. Tengo 31 años y no tengo ni baby bótox, solo me pongo en los labios (para darle volumen), nada en la cara. Siento que hay otras maneras de poder ayudarme a estar mejor, como la comida, el entretenimiento", comentó Macarena en el podcast de Mario Hart y Hugo García.

Dice que solo los usa en las fotos

Raúl Beryón cuenta en 'Café con la Chévez' de su cercana amistad con el recordado Rodolfo Carrión

'Felpudini MURIÓ EN MIS BRAZOS'

El actor cómico Raúl Beryón llega al 'Café con la Chévez' para contar detalles de su vida, como su amistad con Rodolfo Carrión, Felpudini, quien prácticamente falleció en sus brazos. También habló de su primera esposa, la vedette Bárbara Codina.

"Rodolfo Carrión es mi hermano. Él prácticamente murió en mis brazos. Nosotros llegamos a su casa del médico, pero no podía subir el pie para ir a su sala, le digo 'yo te ayudo' y ahí se cayó. Entonces lo llevé al Mongrut y ya cuando llegó había fallecido. Fue una pena, tenía todas las ganas de vivir", recordó.

Café con la Chévez

Estuviste siempre con él en su última etapa...
Sí, claro. Además, porque estábamos cerca. Siempre nos comunicábamos.

¿Y el amor de Rodolfo y Analí?
Mira, Analí era promoción mía del grupo Histrión. Y ellos se enamoran ahí. Rodolfo tenía mucha suerte con las mujeres. Lo veían flaquito y era un tipo muy cariñoso, afable y muy inteligente, de muy buena conversación. La mayoría de chicas se pegaban a él.

Cuando llegas a 'Risas y salsa', ¿ahí te enamoras de Bárbara Codina?
No, con Bárbara nos conocimos en el café teatro Jonel's. Luego, me llamaron Efraín con Jonel para hacer una obra ahí y ahí conozco a Bárbara.

Guapísima Bárbara, unas piernazas tenía...
Sí, sí. Dos. Ahí nos conocimos y pasó mucho tiempo para que tengamos un hijo, casi diez años...

¿Pero la 'floreaste' ahí mismo?
Bueno, yo siempre he floreado bastante. Me decían el 'florero', no porque estuviera aquí, sino porque paraba lleno de flores.

También cómo se enamoró de Bárbara Codina

Laurita cumplió sueño a su madre

Laurita Pacheco contó que hace cuatro años inició una aventura al inaugurar su restaurante Las Chombas Arequipeñas y su mamá pudo cumplir su sueño.
"Hace cuatro años, casi terminando la cuarentena, mi familia y yo empezamos una nueva aventura. En medio de deudas, miedos y pocos recursos abrimos nuestro restaurante Las Chombas Arequipeñas", dijo la 'Reina del arpa', quien añadió que su mamá siempre soñó con abrir su restaurante.
"Han sido años de mucho trabajo, aprendiendo sobre la marcha, y mi madre está cumpliendo uno de sus sueños", indicó. (M.C.)

Con restaurante que abrieron hace cuatro años

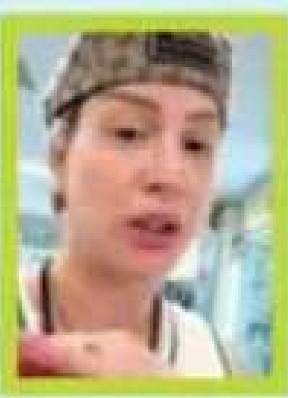
Chamaco amenaza a Magaly

'El Chamaco' Luis Caycho aseguró que en breve llegará al Perú para iniciar una demanda por difamación agravada contra Magaly Medina, porque lo acusó de abusar sexualmente de una peruana en España.
"Siempre he sido buena onda con todos, pero lo que hizo la señora no lo voy a perdonar. Viajaré a Lima para iniciar mi demanda por difamación agravada porque la señora mancilló mi nombre, mi honor con una denuncia falsa", indicó.

Dice que la demandará por afirmar que abusó sexualmente de chica

Chechito mudo por Leslie

Influencer dice que no usa ropa falsa



Aunque Chechito no ha querido responder a Leslie Shaw, quien lo llamó 'maricón', por no haber aclarado en 'El valor de la verdad' que no tuvieron un affaire, el influencer George Rubin lo defendió señalando que no usa ropa falsa.
"Al inicio Chechito usaba ropa falsa, pero ahora ya no. Hace poco fue a mi tienda y gastó más de 14 mil soles, todo original", dijo.
Por otro lado, añadió que por defender a Chechito ha recibido amenazas de 'El Prefe', novio de Leslie Shaw.
"Dice que me va a pegar", contó. (J. L)

familia bienestar

Buen descanso

Permítete descansar sin culpa. Hacer pausas no es una pérdida de tiempo, sino una forma de cuidar tu bienestar. Sin descanso no hay productividad sostenible.



Motívate

Planifica algo que te ilusione cada semana. Puede ser un café con alguien querido o un hobby. Anticipar cosas positivas mejora tu estado de ánimo.



Desayunos

Desayuna bien, incluso si es algo pequeño, porque activa tu metabolismo y te da energía para empezar el día. Recuerda que es la comida más importante.





→ CONOCE SUS GRANDES BENEFICIOS

COME ALMENDRAS TODOS LOS DÍAS

SABÍAS QUE...

Puedes añadirlas a batidos y postres, pero la forma más nutritiva de consumirlas es enteras y con cáscara, ya que es ahí donde se concentra la mayor parte de sus beneficios.



Las almendras no solo son un snack delicioso, sino también una fuente poderosa de nutrientes que benefician al cuerpo en múltiples niveles. Ayudan a cuidar el corazón, mejorar la salud de la piel, regular la digestión y mantener el equilibrio hormonal. La nutricionista Claudia Agüero, del portal web Salud en casa, destaca cinco razones clave para incluirlas en tu dieta.

POR: ESTEFANY VALLADARES

1. **CUIDAN TU CORAZÓN Y TU PIEL.** Son una fuente rápida de grasas saludables (poli y monoinsaturadas) que ayudan a mantener la piel hidratada, cuidar el corazón y activar el metabolismo.

2. **APTAS PARA PERSONAS CON DIABETES.** Gracias a su bajo índice glucémico, las almendras pueden incluirse en recetas dulces sin elevar los niveles de azúcar en la sangre, siendo una excelente opción para quienes cuidan su glucosa.

3. **ALIADAS EN ETAPAS HORMONALES.** Son ricas en magnesio y selenio, minerales clave para mujeres en etapa de premenopausia o con hipotiroidismo, ya que contribuyen al equilibrio hormonal.

4. **PREVIENEN LA ANEMIA.** Aportan proteínas vegetales y vitamina B12, nutrientes fundamentales para prevenir la anemia y mantener los niveles de energía adecuados.

5. **MEJORAN LA DIGESTIÓN.** Su alto contenido de fibra ayuda a regular el tránsito intestinal, mejorar la digestión y promover una sensación de saciedad saludable.

Ahora, **¿cuántas comer?** Agüero recomienda ingerir solo seis almendras debido a que son calóricas. Además, en exceso puede ser perjudicial para personas con gastritis, síndrome del intestino irritable e hígado graso.

Contienen grasas buenas, minerales y proteínas que protegen tu salud

PADRES E HIJOS

Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

EL ARTE DE CONSTRUIR UNA AUTOESTIMA SANA

La autoestima no es vanidad, es nuestra raíz. Es la forma en que nos hablamos cuando nadie nos escucha, la manera en que nos cuidamos sin pedir permiso. Tener una autoestima sana no significa sentirse bien siempre, sino aprender a sostenerse incluso en los momentos más difíciles.

Es dejar de buscar validación en el aplauso ajeno y comenzar a reconocerse en el espejo con ternura.

La autoestima se cultiva en lo cotidiano: al poner límites, al elegir lo que nutre, al decir 'no' sin culpa. Es un trabajo silencioso, pero profundo. Y aunque no siempre se note por fuera, se siente: en la postura de nuestro cuerpo, en la voz firme, en la paz de saber que vales por lo que eres, no por lo que haces.

La autoestima no es ego, es amor propio sin adornos.

Y cuando florece, se vuelve brújula: te guía hacia relaciones más sanas, decisiones más conscientes y una vida más auténtica.

@julianasequera en Instagram

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Galletas con semillas

INGREDIENTES
- 1 taza de avena molida
- 2 cdas. de semillas de linaza
- 1 cda. de semillas de chía
- ½ cdta. de sal
- ½ taza de zucchini rallado y bien escurrido
- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 cdas. de agua
- Plástico film
- Papel mantequilla

PREPARACIÓN

En un bol, mezclar todos los ingredientes secos con el zucchini y el aceite hasta formar una masa homogénea. Agregar las dos cucharadas de agua para que tenga mejor textura. Estirar la masa entre dos hojas de plástico film hasta que tenga un grosor de aproximadamente 3 milímetros. Cortar en cuadrados. Poner papel mantequilla sobre la bandeja del horno a usar. Llevar al horno, previamente calentado, a 180 °C durante 20 minutos o hasta que estén doraditas. Dejar enfriar y listo.



→JUDITH SOTO

‘LA LECHE MATERNA PROTEGE AL BEBÉ DE LA ANEMIA’

✖RECOMIENDAN DARLE PECHO LOS PRIMEROS SEIS MESES HASTA LOS DOS AÑOS



JUDITH SOTO, NUTRICIONISTA MATERNO-INFANTIL.

La anemia en bebés es un problema frecuente en nuestro país, pero existe una herramienta natural y poderosa para prevenirla: la leche materna. La nutricionista materno-infantil, Judith Soto, nos explica por qué este alimento es clave para proteger al bebé durante sus primeros meses de vida.

¿Por qué la leche materna es la primera protección natural contra la anemia en los bebés?

Porque contiene más de 250 componentes que favorecen el desarrollo óptimo del bebé. Además, aporta inmunoglobulinas que protegen su sistema digestivo y refuerzan su inmunidad.

¿Tiene nutrientes clave?

El hierro de alta biodisponibilidad, vitamina C que mejora su absorción, y proteínas como la transferrina y lactoferrina, que ayudan a transportarlo y regularlo.

¿Es cierto que el hierro de la leche materna se absorbe mejor y más rápido?

Sí. Es más fácilmente absorbido por el organismo del bebé, a diferencia del que contienen las fórmulas o alimentos sólidos.

¿Hasta qué edad se recomienda la lactancia materna exclusiva?

Durante los primeros seis meses de vida, y continuar con lactancia complementaria hasta los dos años o más.

¿Qué pasa si una madre lactante tiene anemia? ¿Afecta la calidad de su leche?

No. El cuerpo da prioridad al bebé y asegura que reciba los nutrientes necesarios. La que se ve afectada es la madre, ya que sus reservas disminuyen.

¿Y si el bebé es prematuro?

En prematuros, la situación cambia porque no nacen con suficientes reservas. Por eso, requieren suplementación y seguimiento pediátrico y nutricional desde el inicio.

¿Puede ser riesgoso dar de lactar estando anémica?

Sí, su cuerpo está débil y propenso a enfermedades. La madre necesita una dieta equilibrada y variada para compensar el gasto energético que implica producir leche.

¿Qué debe comer para asegurar una leche rica en hierro?

Vísceras (hígado, bazo, sangrecita), carnes rojas, pescado y menestras. Se deben combinar con vitamina C para mejorar la absorción del hierro.

¿Cómo saber si un bebé tiene anemia a pesar de la lactancia exclusiva?

Signos como piel pálida, fatiga, irritabilidad, poco apetito o crecimiento lento pueden alertar. Por eso es clave acudir a los controles mensuales de peso, talla y desarrollo.

¿Qué es mejor, leche materna o fórmula para prevenir la anemia?

La leche materna. Se le llama ‘sangre blanca’ u ‘oro líquido’ por su capacidad de adaptarse a las necesidades del bebé. A diferencia de la fórmula, contiene anticuerpos y células vivas que nutren y protegen.

+datos

- La producción de leche materna es progresiva, así que es normal si al inicio no tienes tanta leche. Para aumentar la cantidad, es clave tener una alimentación nutritiva y cuidar la salud mental.
- Los bebés de madres embarazadas con anemia o adolescentes tienen más riesgo de sufrir anemia en los primeros meses de vida.

¡A LA ANEMIA LE GANAMOS TODOS! trome

SU VARITA CONVIERTE CARTONES EN BILLETITO

CARTILLAS

ESTE LUNES 4 DE AGOSTO

Reclama tu primera cartilla

EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC 20143229816



PESCADOR MATA A LOBO MARINO

→VIVEN EN GRANDES GRUPOS Y FORMAN PARTE DE NUESTRA AMPLIA FAUNA MARINA

CUIDEMOS A LOS *LOBOS MARINOS*

DOS DE ELLOS VIVEN EN NUESTRA COSTA: EL LOBO MARINO FINO O DE DOS PELOS Y EL LOBO MARINO CHUSCO O DE UN PELO

Ante las imágenes que muestran la crueldad con la que algunos pescadores tratan a los lobos marinos que quedan atrapados en sus redes, es necesario recordar que estos animales están protegidos por el Estado. No pueden cazarse ni ser asesinados para comercializar su carne.

Los lobos marinos viven en grandes grupos integrados por varias hembras y uno o varios machos que defienden su territorio, pertenecen a una especie de mamíferos carnívoros que habita nuestra costa y el litoral de gran parte de Sudamérica.

Los que viven en territorio peruano pertenecen a dos géneros distintos, Otaria y Arctocephalus, y aunque tienen características y tamaños diferentes, ambos son animales necesarios para nuestro hábitat porque forman parte de la cadena trófica o cadena alimenticia que otorga equilibrio a nuestra rica fauna costera.

El más abundante en las islas y costas peruanas es el Otaria flavescens, llamado lobo marino chusco o lobo de un pelo, que en el caso del macho desarrolla una melena que lleva a que se le llame león marino. Los machos son hasta tres veces más grandes y pesados que las hembras. Tienen la nariz más corta y cuadrada que los lobos marinos finos.

El lobo marino fino o lobo de dos pelos es el Arctocephalus australis. Es más pequeño que el chusco y lo encontramos desde la frontera con Chile hasta la isla Lobos de Tierra, al norte.





TE AYUDAMOS A IMPULSAR TU NEGOCIO CON CONSEJOS PRÁCTICOS E HISTORIAS DE ÉXITO.

SALE TODOS LOS MARTES CON TU DIARIO TROME Y EN LA WEB:
https://especial.trome.pe/el-trome-de-la-construccion/

UNA INICIATIVA DE:







el talán

inmuebles | vehículos | empleos | educación | oportunidades

CLASIFICADOS

PUBLICA TUS AVISOS EN CLASIFICADOS TROME

WWW.CLASIFICADOS.PE | FONDAVISOS@COMERCIO.COM.PE

PODEROSA MAGIA ESPIRITUAL
ESPIRITISTA ANTONIO SANTOS
AMARRES DE AMOR
RECUPERA A TU PAREJA ENAMORADO DESESPERADO RENDIDO DE AMOR CON NOMBRE FOTO PRENDA O CABELLO NO TE ARREPENTIRAS
MAS DE 40 AÑOS DE EXPERIENCIA REALIZANDO AMARRES FUERTES HECHIZOS DE AMOR A TODO EL PERÚ
EVITO SEPARACIONES Y DIVORCIOS EN EL ACTO
CURATE, SANATE, LIBERATE DE HECHIZOS, BRUJERIAS, ENVIDIA, ENEMIGOS, MALA SUERTE, FLORECIMIENTO PARA EL TRABAJO Y AMOR
PREGUNTE AL TAROT GRATIS 985 231 494
Av. Alfonso Ugarte 1064 Of. 204 2do Piso Lima (Al Costado del Local APRA) LUNES A DOMINGO

CLASIFICADOS



PRÓSTATA

CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA de:
SIN CORTE, LÁSER

- IMPOTENCIA SEXUAL
- FALTA DE DESEO SEXUAL
- SEXUALIDAD DISMINUIDA
- INCONTINENCIA URINARIA
- EYACULACIÓN PRECOZ
- DISFUNCIÓN ERÉCTIL

- TUMORES
- CÁLCULOS
- QUISTES EN RIÑON
- URÉTERES
- VEJIGA
- GENITALES

EXPERIENCIA EN LA ESPECIALIDAD 20 AÑOS

- PRÓTESIS PENEANA
- VASECTOMÍA
- CÁNCER DE PRÓSTATA Y GENITALES PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Dr. FUHAD HIRSH
DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES UROLÓGICAS CMP12339 RNE10151
CIRUJANO - URÓLOGO - MAGISTER 00289 - DOCTORADO 00115

Clínica San Marcos



Huaráz 1425 - 3er. piso - Breña
Espalda Hospital del Niño - Lima
CITAS: 999 456 028
940 247 348

CONSULTA MÉDICA : LUNES A SÁBADO de 11am. a 5 pm.



VALIENTE, OSADO
NITRÓGENO, CARBONO
RESERVA DINERO
OBSCENO
AFÉRESIS DE AHORA
"EL ... Y LA NADA" (SARTRE)
NODRIZA
PULGAR O ANULAR
SE ATREVERÁ
SUEGRO DE CAIFÁS
ALABE
ATREVIDO, VALIENTE O AUDAZ
ONDAS
IODO
VIGILAR DESDE LO ALTO
OBRA DE NABOKOV
FIEL
REGISTRO INDUSTRIAL
ORO (FRANCÉS)
SANGRE DE LOS DIOSES
INSTRUM. MUSICAL
LETRA COMPUESTA
PORCELANA
LETRA DOBLE
LA TIERRA DEL PISCO
APOSTAR
LABERNAGO, PLANTA
CAMPEÓN
RÍO DE RUSIA
CANTINA
GUSANO EN LAS LLAGAS
DEL VERBO COMER
HORNEAR
NORTE
VOCAL EN PLURAL
ALIANZAS
CAMINAR
ALIMENTO ESPECIALMENTE DULCE
RADIO
SOSTIENE LAS HOJAS
QUE SUCEDE CADA AÑO
"LA LLAMA DOBLE"
EXCESO EN LA COMIDA
REAL ACADEMIA ESPAÑOLA
PREFIJO CONTRA
EXPRÉSALO
VECINAS
PLATA
AIRE (INGLÉS)
PATAGÓN
JUAN AURICH
CUNA DE ZENÓN
INFUNDADA
LABRAR LA TIERRA
SALÓN DE USOS MÚLTIPLES
MEZCLA METALES
ALUMINIO
SALIENTE DEL TEJADO
ASTRÁGALO
ALTAR
TROME, SU DIARIO PREFERIDO
CALIFORNIO
VOCABLO
ÉPOCA
400 (ROM.)
VOCALES FUERTES
NOTA MUSICAL
ARTÍCULO
EXTREMOS DEL ABC
PADECER
"BODAS DE SANGRE"
AZUFRE
TESLA
RÍO AFLUENTE DEL RIN
NACIÓN, PAÍS
ORACIÓN DE LOS MUSULMANES

TU HORÓSCOPO


21.3 | 19.4

ARIES. Hay situaciones que se te pueden ir de las manos, piensa bien los pasos que vas a dar. Tiempo de sanar heridas.


20.4 | 20.5

TAURO. Tienes fortaleza mental y deseos de avanzar, planifica y cumple tus metas. Alguien toca la puerta de tu corazón.


21.5 | 20.6

GÉMINIS. Si has alcanzado ese objetivo, se debe a tu esfuerzo, pero no te duermas en tus laureles. Sorpresas este miércoles.


21.6 | 22.7

CÁNCER. Deja de lamentarte por las cosas que pasaron, da el salto para lograr tus deseos. Ordena tus ideas y avanza.


23.7 | 22.8

LEO. Si hay algo que te molesta, es hora de expresarlo. Busca soluciones a esos problemas, abre tu mente. Todo saldrá bien.


23.8 | 22.9

VIRGO. Debes tener más cuidado con tu alimentación. Un familiar recurre a ti para que le brindes ayuda. Escucha esa propuesta.


23.9 | 22.10

LIBRA. Es importante que renueves tu imagen y analices bien lo que te conviene. Esa persona te revelará un secreto.


23.10 | 21.11

ESCORPIO. Será un día con bastante productividad. Deja que tu imaginación y creatividad te guíen. Ten fe en lo que haces.


22.11 | 21.12

SAGITARIO. Superarás momentos difíciles gracias a tu capacidad. No hagas caso a gente malintencionada que solo busca problemas.


22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Una llamada te pondrá de buen humor, ahora disfrutarás más tiempo con esa persona. Evita el estrés, haz pausas.


20.1 | 18.2

ACUARIO. Recibirás una noticia que te hará feliz en el plano sentimental. Busca la paz en el hogar, evita la confrontación.


19.2 | 20.3

PISCIS. Evita la rutina, realiza algo diferente. Planifica mejor tus gastos, recuerda que las cosas no caen del cielo. Calma esa ansiedad.

PURAS letras

JOSÉ DE SAN MARTÍN: LIBERTADOR DE AMÉRICA

I	M	S	V	Z	P	A	I	C	N	E	D	N	E	P	E	D	N	I	A	L
L	A	I	F	A	Z	R	G	A	Z	P	G	R	A	D	V	F	A	Z	F	A
I	F	M	L	V	Z	A	O	F	U	V	E	V	Z	E	V	Z	A	U	F	L
T	C	O	F	O	F	A	Z	C	Z	N	F	R	I	F	A	Z	E	V	Z	E
R	O	N	A	D	C	V	O	A	L	A	O	N	U	V	V	U	F	A	A	D
D	H	B	Z	O	D	H	D	D	N	A	T	D	E	E	N	V	Z	A	E	A
S	C	O	V	C	F	A	O	E	A	I	M	T	E	M	L	F	A	J	L	I
E	O	L	F	I	Z	N	E	C	O	R	N	O	I	L	O	V	U	G	I	C
R	F	I	D	T	E	V	I	C	I	E	E	L	L	N	O	L	A	R	B	N
O	C	V	A	I	A	N	H	T	N	E	I	D	U	A	I	S	F	A	E	E
D	I	A	Z	L	Z	O	L	I	R	T	N	I	I	O	D	A	Z	N	R	D
A	T	R	C	O	A	F	T	I	A	A	T	T	D	S	V	Z	A	D	T	N
T	N	F	A	P	D	N	V	R	M	N	M	E	O	F	N	F	A	E	D	E
R	I	V	Z	Y	O	F	A	Z	I	A	F	N	I	S	A	O	V	S	A	P
E	E	D	A	C	V	Z	A	E	D	A	Z	V	A	N	D	Z	C	F	A	E
B	V	V	L	D	A	D	V	D	E	F	R	G	D	S	D	A	V	S	V	D
I	D	E	A	M	E	R	I	C	A	D	E	L	S	U	R	E	Z	D	E	N
L	D	D	E	J	U	L	Y	D	A	Z	J	U	N	T	O	C	O	N	A	I

- San Martín
- fue un militar
- y político
- clave en
- la independencia
- de América del Sur.
- Es considerado
- uno de los
- grandes
- libertadores
- del continente,
- junto con
- Simón Bolívar.
- Proclamó la
- Independencia del
- Perú el
- veintiocho
- de julio de
- mil ochocientos
- veintiuno
- en Lima.

TE AMO

ME GUSTARÍA UNA MUJER MADURITA

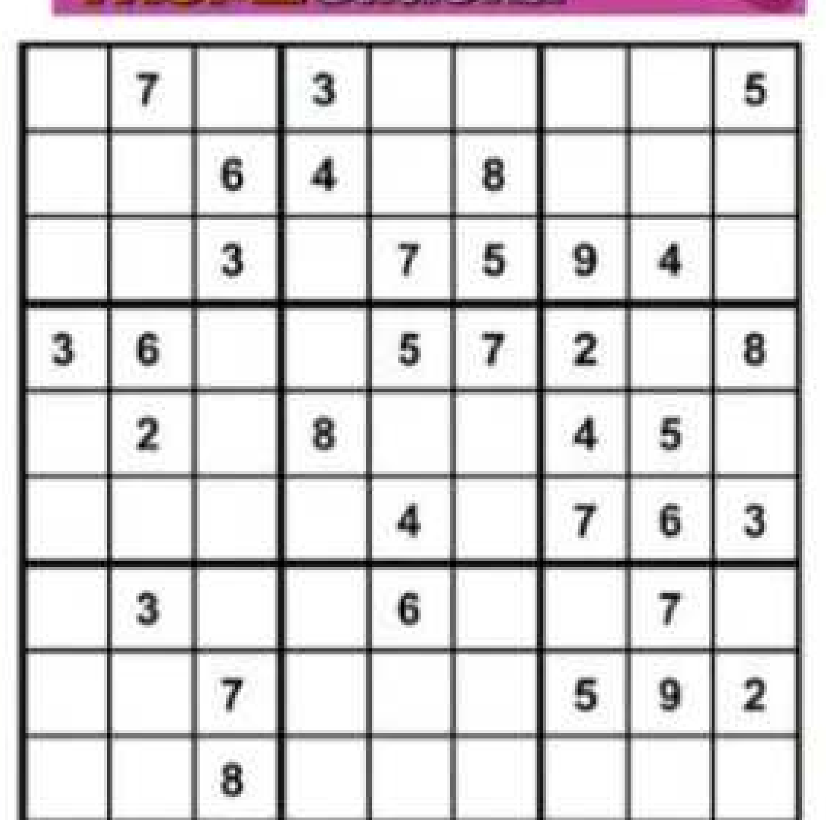
Cartas: Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com



LEANDRO (40).- Doctora Carmen, soy un hombre de buenos sentimientos y espíritu aventurero. Me encanta viajar, conocer nuevas culturas, disfrutar del presente y pasarla bien. Busco conocer amigas con quienes compartir una buena conversación, salir a comer algo rico y, si se da, comenzar una linda relación. Soy una persona respetuosa y espero lo mismo de quienes deseen escribirme. Me gustaría conocer mujeres maduras, sinceras y con ganas de vivir nuevas experiencias. Las interesadas pueden escribirme al WhatsApp: **992-633-325**.

DOCTORA CARMEN
Mira, hijito:
Se nota que eres un hombre de buen corazón y con ganas de compartir tu vida con alguien que valore lo simple y bonito de la vida. Esa actitud positiva es muy atractiva, sobre todo para mujeres maduras que buscan consolidar una relación seria. **Suerte**.

TROME sudoku 469



	7		3					5
		6	4		8			
		3		7	5	9	4	
3	6			5	7	2		8
	2		8			4	5	
				4		7	6	3
	3			6			7	
		7				5	9	2
		8						

TROME SERIES

MAX
BAHAR



TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 25

Bahar es una madre de familia que, tras veinte años dedicada al hogar, decide retomar su carrera en medicina al ser diagnosticada con una enfermedad. Enfrentará grandes desafíos personales y profesionales, incluyendo la compleja relación con su esposo, que será su jefe en el hospital, y su hijo, que también trabaja ahí.

SOLUCIÓN GRAMA



¡GRAN ESTRENO!

/tromepe
/tromepe
/tromepe
/tromeoficial

Café con la Chevez

ACTOR CÓMICO TAMBIÉN HABLA DE SU ROMANCE CON BÁRBARA CODINA

BERYÓN: FELPUDINI MURIÓ EN MIS BRAZOS

CONDUCE: CARLA CHÉVEZ

LA RESACA DEL MENSAJE Y RADIOGRAFÍA POLÍTICA



Este Búho ve el panorama político más movido que Kike Suero celebrando las Fiestas Patrias con una botella de un aromático pisco acholado iqueño. Por eso, agarro mi 'Espada del augurio' de 'Los Thundercats', para que me permita ver 'más allá de lo evidente' en esta 'Radiografía política' que me piden mis lectores.

DINA BOLUARTE. Descolocada. Alejada de la realidad. No aprende la lección y volvió a mandarse con un mensaje a la Nación demasiado extenso en el que repitió datos y lanzó una cantidad exagerada de cifras. Volvió a dejar en evidencia que su gobierno no tiene una estrategia para frenar las extorsiones que todos los días asesinan a peruanos inocentes. Cero autocrítica. Lo único bueno es que deslindó de los gobiernos de Venezuela, Cuba y Bolivia, países arruinados por el socialismo empobrecedor que ella misma apoyaba tanto durante la campaña con Pedro Castillo. ¡Qué bueno que se haya dado cuenta de que esa ideología trasnochada solo causa hambre y atraso!

PEDRO CASTILLO. Se cree sus propias mentiras. Para los incautos que aún le creen, sigue con su narrativa de presentarse como una víctima, como el presidente secuestrado, como el profesor rural honesto y trabajador. Decía que no tenía las uñas largas y que no robaba, pero era un vulgar ratero que hasta cobraba cupos a sus ministros para mantenerlos en el cargo. Solo una perlita: Salatiel Marrufo contó, por ejemplo, que el chotano fue personalmente a ese ministerio el 16 de mayo del 2022 para que el titular de esa cartera, Geiner Alvarado, le entregue cien mil soles, plata en efectivo que Marrufo mismo le dio a Castillo en una bolsa de regalo. Ese dinero fue proporcionado por Sada Goray.

ROBERTO SÁNCHEZ. Personifica al verdadero izquierdista que pretende destruir al país con el cuento de luchar por los pobres, pero bien que se beneficiaba con el gobierno de Pedro Castillo, del que fue gris ministro de Comercio Exterior y Turismo. ¡Increíble! Afirma con la mayor naturalidad que el régimen del 'gorila' Nicolás Maduro no es una dictadura y, al mismo tiempo, es capaz de asegurar que él defiende 'posturas principistas'. Estaba en tratativas con el asesino de policías Antauro Humala, con el que se abrazaba efusivamente, para que en las próximas elecciones vayan en bloque con Juntos por el Perú por la presidencia.

WALDEMAR CERRÓN. Por tercera vez consecutiva se mantiene como segundo vicepresidente del Congreso. El lapicito integra esa Mesa Directiva junto al fujimorismo con Fernando Rospigliosi, y al lado de Ilich López, implicado en el caso 'Los Niños'. El presidente del Legislativo, José Jerí, afronta una gravísima acusación por violación sexual. No le importa que estas alianzas nauseabundas asquean a los peruanos. Waldemar está ahí para defender a Vladimir, su hermano prófugo. Cuando se trata de proteger a los corruptos, a los que tienen 'anticuchos', no existen izquierda, centro o derecha, pues se unen como hermanitos.

CÉSAR ACUÑA. Es el típico personaje inescrupuloso que utiliza el poder político para su beneficio. Coloca a sus sobones en puestos clave en el Congreso y el Gobierno para que actúen como operadores. La enorme ola delincuencial que desangra a La Libertad, contra la que no hace nada durante años, ha hecho que los norteños abran los ojos y lo rechacen. El jefe de Alianza Para el Progreso fue duramente insultado durante el desfile patrio en su región. Están hartos de sus viajecitos al extranjero, el último a El Salvador. Es mentira que es el zar de la educación, cuando ni siquiera sabe cuánto es 7 por 8. Como gobernador regional fracasó, pero alista su lanzamiento a la presidencia del Perú. Alucinante. Apago el televisor. *